



20º Congresso de Iniciação Científica

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E EXCESSO DE PESO: UM TRABALHO DE CAPACITAÇÃO PARA ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Autor(es)

CLAUDIANA ARRUDA RIBEIRO

Orientador(es)

MARCELO DE CASTRO CÉSAR, PATRÍCIA CARREIRA NOGUEIRA

Apoio Financeiro

FAPIC/UNIMEP

1. Introdução

A obesidade é uma doença de alta prevalência no mundo e é responsável por sérias repercussões orgânicas e psicossociais, desde a infância até a vida adulta (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005). Está relacionada à piora na qualidade de vida e na performance motora, mesmo em pessoas jovens (CAMPAGNOLI et al., 2005), e, uma vez que o número de indivíduos obesos vem crescendo vertiginosamente em todo o mundo (WHO, 2002; POPKIN, 2001), é considerada a mais importante desordem nutricional. A intervenção nutricional no excesso de peso visa à perda de peso, sendo desejada uma redução entre 5–10% da massa corporal total para obtenção de benefícios clínicos. Para isso é necessária uma redução calórica entre 500 a 1000 kcal/dia (COUTINHO, 1999), com adequação dos macronutrientes e um trabalho educativo com vistas à mudança do comportamento alimentar, de forma a proporcionar uma mudança possível de ser mantida (COUTINHO, 1999; ÁVILA, 2004; SANTOS et al., 2006, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA, 2009). os países desenvolvidos e em desenvolvimento (WANDERLEY; FERREIRA, 2010). O trabalho educativo associado à prescrição da dieta de redução calórica deverá buscar a correção das práticas alimentares que levaram ao ganho de peso, sendo as mais comuns o consumo de alimentos com elevada densidade calórica, com alta concentração de carboidratos simples, gordura total, ácidos graxos saturados e trans saturados, bem como a baixa ingestão de frutas e hortaliça (COSTA et al, 2009).

2. Objetivos

Avaliar os efeitos de um programa de educação nutricional coletiva em mulheres com sobrepeso ou obesidade.

Avaliar o comportamento alimentar e estado nutricional das participantes.

3. Desenvolvimento

A amostra foi composta por mulheres com idade média de 34,4 anos (20 e 42 anos). Todas as voluntárias apresentavam sobrepeso ou obesidade, ou seja, índice de massa corporal maior ou igual a 25kg/m² e circunferência da cintura aumentada, ou seja, maior que 80 cm.

Foram formados dois grupos: Grupo I – orientação coletiva, com quatro mulheres; Grupo II – orientação individualizada, com nove mulheres.

Este estudo faz parte do projeto-temático intitulado “Efeitos de um programa de exercícios físicos e orientação nutricional em mulheres com síndrome metabólica”, apoiado pelo FAP-UNIMEP, Processo CONSEPE no 208/09. O projeto-temático foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIMEP, protocolo no 74/09, em 24 de novembro de 2009.

As voluntárias foram avaliadas pré e pós 12 semanas de intervenção. As voluntárias foram avaliadas pré e pós 12 semanas de intervenção, por meio de questionário sobre hábitos alimentares e de medidas antropométricas de peso, estatura, circunferência de cintura e cálculo do índice de massa corporal (IMC).

O Grupo I teve orientação nutricional coletiva e da prática de atividade física a cada 30 dias. O Grupo II teve orientação nutricional individualizada, envolvendo a prescrição de dieta e acompanhamento quinzenal, e participavam de um programa de exercícios físicos no Centro de Qualidade de Vida da UNIMEP.

4. Resultado e Discussão

Foi identificado que as participantes apresentavam ingestão calórica acima da necessidade energética ou escolhas alimentares inadequadas para a necessidade energética. No início da pesquisa 20% das participantes, apresentavam uma ingestão acima das necessidades energéticas, 80% apresentava uma ingestão menor que a necessidade energética, ao final da pesquisa, após receberem orientação nutricional individualizada houve redução de o consumo alimentar em 100% das voluntárias, porém com redução das medidas antropométricas. Houve uma mudança das escolhas alimentares, sem alteração na vida cotidiana das voluntárias, permitindo uma melhora dos hábitos de vida e diminuição dos fatores de riscos de doenças crônico-degenerativas.

A orientação nutricional coletiva foi realizada com mulheres apresentando problemas nutricionais similares. As participantes apresentavam expectativas diferentes, comportamentos e necessidades psicológicas, além de diferentes estilos de comunicação, porém todas com o mesmo objetivo aprender a realizar escolhas alimentares saudáveis, e perda de peso.

As voluntárias apresentavam hábitos alimentares diferentes, com seus costumes, valores, crenças, inseridos no cotidiano de cada uma. Os hábitos alimentares estão entre os aspectos mais antigos e profundamente enraizados em várias culturas, exercendo fortes influências sobre o comportamento das pessoas. O padrão alimentar de um grupo sustentam a identidade coletiva, posição na hierarquia, na organização social, mas também, determinados alimentos são centrais para a identidade individual (WILLIAMS, 1997).

Foi utilizado como estratégia nutricional para o Grupo I, o grupo focal que segundo (Westphal et al. 1996), esta técnica prevê a obtenção de dados a partir de discussões cuidadosamente planejadas, onde os participantes expressam suas percepções, crenças, valores, atitudes e representações sociais sobre uma questão específica, em um ambiente permissivo e não constrangedor. Ao final da pesquisa houve mudanças nos hábitos alimentares, com diminuição do consumo alimentar e redução das medidas antropométricas.

Nas voluntárias do Grupo II foi identificado que no início do estudo 80% possuíam consumo alimentar superior à necessidade energética total e 100% não realizavam atividade física regularmente. Ao final da pesquisa, após receberem orientação nutricional individualizada houve redução de o consumo alimentar em 90% das voluntárias. Em relação ao peso e à circunferência de cintura, foi observado que houve pouca diminuição no peso corporal, porém a redução na circunferência de cintura ocorreu em todas as voluntárias, o que contribuiu para diminuir os riscos de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas.

Os fatores de riscos advindos do peso excessivo e da circunferência de cintura elevada podem ser identificados a partir de exames bioquímicos, os quais, no caso do projeto em questão, foram coletados no início da pesquisa. Sabe-se que é a localização abdominal de gordura (obesidade central) que se mostra mais associada a distúrbios metabólicos e riscos cardiovasculares como dislipidemias, hipertensão arterial e diabetes mellitus (MARIATH et al, 2007).

Considerando que hábitos alimentares estão inseridos em estruturas culturais, econômicas e políticas, é necessário haver uma maior ênfase na promoção de ações para promover a saúde da população. Não parece haver dúvidas sobre a importância de a educação alimentar e nutricional na promoção de práticas alimentares saudáveis. A presente proposta aliada à alimentação equilibrada

quantitativa e qualitativamente, com a prática esportiva, garante o trabalho metabólico normal, fazendo escolhas alimentares mais saudáveis, respeitando seu contexto sociocultural. Neste estudo ocorreu aumento do consumo de frutas, verduras, legumes, diminuição do consumo de adicional de gorduras, açúcar.

5. Considerações Finais

O presente estudo permitiu que fossem constatados os efeitos benéficos da educação nutricional, para capacitação de escolhas alimentares saudáveis, não buscando apenas a perda de peso e a redução da circunferência da cintura, mas também a autonomia do indivíduo. Sendo assim, houve uma mudança das escolhas alimentares, sem alteração na vida cotidiana das voluntárias, permitindo uma melhora do estilo de vida e diminuição dos riscos de doenças crônico-degenerativas.

Referências Bibliográficas

- ÁVILA, A.L.van-Erven. Tratamento não-farmacológico da síndrome metabólica: abordagem do nutricionista. Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, v. 14, n. 4, p. 652- 658 2004.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010. -3. ed.-Itapevi,SP:AC Farmacêutica, 2009.
- BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M.R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. Revista de Nutrição, v.18,n.1, p 85-93, 2005.
- CAMPAGNOLI, J.L. et al. Efeitos da obesidade mórbida na qualidade de vida e na performance motora de mulheres jovens. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.10, n.1, p 25-33, 2005.
- COSTA, PRF. et al. Mudança nos parâmetros antropométricos: AM influência de um programa de intervenção nutricional e exercício físico em mulheres adultas. Caderno de Saúde Pública, vol.25, n.8, p30-31,2009.
- COUTINHO, W. Consenso Latino-Americano de Obesidade. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia, vol. 43, p.21-67, 1999.
- MARIATH, A.B. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. Caderno de Saúde Pública, v.23, n.4, p. 897-905, 2007.
- WANDERLEY, E.N.; FERREIRA, V.A. Obesidade: uma perspective plural. Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, n.1, p.185-194, 2010.
- WESTPHAL, M.F. et al.; Grupos focais: experiências precursoras em programas educativos em saúde no Brasil. BOL. OFICINA SANIT. Panamericana; v.120, n.6, p.472-482, jun. 1996.
- WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of the Joint WHO/FAO Expert Consultation Geneva: WHO/FAO, 2002.
- WILLINS, Rodowel Sue. Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia. 6. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, p102-107, 1997.